

## خطاطة درس الكتلات الغذائية للسنة الثالثة إعدادي

[www.jami3dorosmaroc.com](http://www.jami3dorosmaroc.com)

الكتلة الغذائية هي كمية الأغذية البسيطة التي يحتاجها الجسم لكل 24 ساعة، بشرط أن تكون متوازنة و كافية.

### شروط الكتلة المتوازنة

- يجب أن تكون كمية السكريات أكبر من 3.5 غرام و أصغر من 5 غرام.
- يجب أن لا تتجاوز أو تقل كمية الدهون عن 1 غرام.
- يجب أن تكون كمية الكالسيوم أكبر من 0.7 و أصغر من 1 غرام.

### العوامل المؤثرة على الكتلة الغذائية

- القامة.
- الكتلة.
- الجنس.
- العمر.
- النشاط البدني.
- الحالة الوظيفية للجسم (مرأة حامل، مريض).
- عوامل أخرى كالمناخ...

لانجاز التمارين التفاعلية الخاصة بهذا الدرس أنقر على الرابط التالي

للولوج إلى شروحات و تمارين و ملخصات و فروض كافة المواد أنقر على الرابط التالي

<https://www.jami3dorosmaroc.com/2020/09/3eme-an.html>

اشترك بقناتنا على اليوتيوب لتتوصل بأفضل الشروحات

[https://www.youtube.com/channel/UCbGlqEveiDJ7izJV\\_BluG7A?sub\\_confirmation=1](https://www.youtube.com/channel/UCbGlqEveiDJ7izJV_BluG7A?sub_confirmation=1)